

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ У ДНЗ

Туманова Валентина, Ляшенко Валентина, Гнутов Євгеній, Гнутова Наталія
Київський університет імені Б.Грінченка

Актуальність. З кожним роком зростає відсоток дітей, що мають відхилення у здоров'ї, спостерігається тенденція безперервного зростання загального рівня захворюваності серед дітей дошкільного віку. Це пов'язано з безліччю негативних явищ у сучасному житті: непростими соціально-економічними умовами, екологічними проблемами, низьким рівнем розвитку інституту шлюбу і сім'ї, масовим поширенням алкоголізму, куріння, наркоманії, слабкою системою охорони здоров'я та виховної бази освітнього закладу і сім'ї. Від рівня психічного і фізичного стану населення, залежить благополуччя суспільства в цілому, тому проблема формування уявлень дітей про здоровий спосіб життя дітей представляється в сучасному суспільстві актуальною.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Ставлення дитини до свого здоров'я є фундаментом, на якому можна буде вибудувати потребу в здоровому способі життя. Ця потреба зароджується і розвивається в процесі усвідомлення дитиною себе як людини і особистості. Ставлення дитини до здоров'я безпосередньо залежить від сформованості в неї свідомості цього поняття. Основи здорового способу життя у дітей дошкільного віку визначаються наявністю знань і уявлень про елементи цього поняття (дотримання режиму, гігієнічних процедур, рухової активності), і вмінням реалізовувати їх у поведінці і діяльності доступними для дитини способами (чистити зуби, мити руки, робити зарядку).

Вивченню питань формування уявлень у дітей дошкільного віку про здоровий спосіб життя присвячені дослідження А.А. Бодаєва, А.Л. Венгера, В.Д. Давидова, М.І. Лісіна, В.А. Сластьоніна, Є.О. Смирнової. Аналіз робіт

В.А.Деркунської, С.А.Козлової, О.А.Князевої, І.М. Новікової та інших показує, що вже в дошкільному віці у дитини з'являється стійкий інтерес до свого здоров'я, дбайливе ставлення до свого організму .

Незважаючи на численні дослідження, проблема формування здорового способу життя у дошкільнят вимагає подальшого вивчення, пошуку нових підходів до реалізації завдань у цьому напрямку в практичній діяльності дошкільних освітніх закладів.

Поняття «здоровий спосіб життя» однозначно не визначено.

П.А.Виноградов, Б.С.Єрасов, О.А.Мільштейн, В.А.Пономарчук, В.І.Столяров та ін. розглядають здоровий спосіб життя як глобальну соціальну проблему , складову частину життя суспільства в цілому .

Г.П.Аксьонов, В.К.Бальсевич, М.Я.Віленский, Р.Дітлс, І.О.Матинюк, Л.С.Кобелянская та ін. здоровий спосіб життя розглядають з точки зору свідомості, психології людини, мотивації. Є й інші точки зору, наприклад, медико-біологічна, але різкої межі між ними немає, тому що вони націлені на вирішення однієї проблеми - зміцнення здоров'я індивідуума.

Отже, здоровий спосіб життя - це результат взаємодії багатьох внутрішніх і зовнішніх факторів, об'єктивних і суб'єктивних умов, що сприятливо впливають на стан здоров'я.

Дошкільний вік відноситься до критичного періоду у житті дитини. Протягом усього дошкільного дитинства відбувається наростання сили і рухливості нервових процесів, формування вищої нервової діяльності. У цей період відбувається «глибинна» перебудова в обміні речовин, яка пов'язана з максимальною частотою дитячих інфекцій і представляє серйозну небезпеку для здоров'я дитини. Але навіть здоровий дошкільник потребує ретельної турботи й участі з боку оточуючих його дорослих, адже здоров'я дитини формується протягом усього її життя. Ставлення дитини до свого здоров'я безпосередньо залежить від сформованості в її свідомості цього поняття.

Метою дослідження було визначення рівня сформованості здорового способу життя у дітей старшої групи ДНЗ «Колосок» м.Бровари.

Методи дослідження : вивчення умов формування здорового способу життя, існуючих в ДНЗ; спостереження за режимом, ігровою діяльністю, поведінкою на прогулянках; індивідуальна бесіда з дітьми групи.

Результати дослідження. Особливе місце у комплексі роботи педагогічного колективу ДНЗ «Колосок» займає фізкультурно-оздоровча робота. Систематично проводяться процедури з загартовування, ранкова гімнастика, коригуюча гімнастика, фізкультурні заняття, рухливі ігри. Регулярно використовуються фізкультхвилинки під час занять, організовується рухова активність дітей на відкритому повітрі, проводяться спортивні розваги.

Під час дослідження проводилася оцінка фізичного розвитку дітей. На основі антропометричних даних було зроблено висновок про стан фізичного розвитку. В середньому за навчальний рік діти виросли на 3-4 см і додали у вазі на 2,5-3,0 кг.

Для визначення рівня сформованості здорового способу життя були встановлені наступні критерії:

- 1) уявлення дітей про здоров'я як про стан людини і про вплив навколишнього середовища на нього;
- 2) взаємозв'язок здоров'я і способу життя (знання корисних звичок і ставлення дітей до шкідливих звичок);
- 3) участь в оздоровчих і загартовуючих заходах.

У відповідності з виділеними критеріями було встановлено рівень сформованості здорового способу життя у дітей старшої групи:

- низький рівень: дитина має безсистемні уявлення про поняття «здоров'я» як стан людини, не пов'язує стан здоров'я із станом навколишнього середовища, не заперечує шкідливих звичок, не може розповісти про корисні звички (потрібні навідні запитання), в оздоровчих заходах брати участь не любить;

- середній рівень: дитина має приблизне уявлення про поняття «здоров'я», пов'язує його зі станом людини, має невелике уявлення про шкідливі звички, називає корисні звички, за допомогою дорослого виявляє зв'язок між здоров'ям і навколишнім середовищем, розрізняє шкідливі і корисні звички, за допомогою навідних питань називає умови здорового способу життя, бере участь в оздоровчих і загартовуючих заходах;

- високий рівень: дитина має чітке уявлення про поняття «здоров'я» і пов'язує його зі станом людини, зі станом навколишнього середовища, негативно ставиться до шкідливих звичок, впевнено називає корисні звички, розуміє їх вплив на стан здоров'я, налаштована на здоровий спосіб життя, дотримується правил гігієни, охайна, акуратна, з радістю бере участь в оздоровчих і загартовуючих заходах.

Опитування показало, що в розумінні більшості дітей бути здоровим - означає не хворіти. З опитаних дітей всі діти хочуть бути здоровими. 59% (12 дітей) дітей вважають, що вони ведуть здоровий спосіб життя, 37% (7 дітей) відповіли на питання «не знаю». Деякі діти (34%) пов'язують стан здоров'я з факторами навколишнього середовища, що впливають на здоров'я людини: «треба добре їсти, щоб не хворіти», «продукти повинні бути корисні для здоров'я», «треба пити чисту воду» і т.д.

З вищесказаного можна зробити висновок, що у дітей старшої групи не сформоване ставлення до свого здоров'я як до цінності, розуміння того, що здоров'я потрібно не тільки берегти, але й зміцнювати, позбавлятися від шкідливих звичок і подружитися з корисними. Отримані результати показали необхідність проведення роботи з підвищення рівня формування здорового способу життя у дітей старшої групи.

Аналіз середовища, умов, а також проведеної роботи показав, що в дошкільній установі багато робиться для виховання здорових, всебічно розвинених дітей. Тут вони отримують повноцінний догляд, раціональне харчування, систематичний контроль над розвитком і станом здоров'я. У плануванні роботи ДНЗ приділяється достатня увага завданням формування

здорового способу життя, фізичного виховання дітей. Для оздоровлення дітей використовуються сучасні здоров'язберігаючі технології та методики. Середовище життєдіяльності дітей оснащено різноманітним спортивним інвентарем, обладнанням для рухливих і дидактичних ігор. Таким чином, в ДНЗ створені хороші умови для вирішення завдань з фізичного виховання та оздоровлення дітей.

Для здійснення реалізації всієї системи з формування здорового способу життя у дітей необхідною частиною є робота з батьками. Протягом року проводилися різні консультації, батьківські збори, де питання про здоров'я дітей були пріоритетними.

У той же час аналіз стану здоров'я вихованців старшої групи ДНЗ показує, що більше половини дітей мають проблеми зі здоров'ям. Це говорить про те, що робота з формування уявлень про здоровий спосіб життя у дошкільнят є фрагментарною, її зміст не створює у дітей цілісних уявлень про ЗСЖ. Тому необхідно проведення подальшої систематичної роботи у цьому напрямку.

Висновок. Дошкільний вік є вирішальним у формуванні фундаменту фізичного і психічного здоров'я. Важливо на цьому етапі сформувати у дітей базу знань і практичних навичок здорового способу життя, усвідомлену потребу в систематичних заняттях фізичною культурою і спортом. Робота ДНЗ у цьому напрямку буде ефективною, якщо враховуються вікові та індивідуальні особливості дітей, створюються належні умови, систематично і цілеспрямовано проводиться робота в даному напрямі з сім'ями вихованців.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку. На основі подальших досліджень планується розробити методичні рекомендації, які допоможуть оптимізувати та удосконалити процес формування здорового способу життя у ДНЗ.

Література:

1. Лущик І.В. Зростає здоровою, дитино! – Х.: Основа, 2008.

2. Е.С. Вільчковський, О.Г. Курок. Теорія і методика ФВ дітей дошкільного віку. – Суми: Університетська книга, 2004.
3. Загородня Л.П., Тітаренко С.А., Барсуковська Г.П. Фізичне виховання дітей дошкільного віку. – Суми: Університетська книга, 2011.
4. Поніманська Т.І. Фізичне виховання дітей дошкільного віку. – К.: Академ-видав, 2006.
5. Здоровый дошкольник: социально-оздоровительная технология XXI века / сост. Ю.Е.Антонов, М.Н.Кузнецова и др. – М. : Гардарики, 2008.
6. Мартыненко, А.В. Формирование здорового образа жизни молодежи / А.В. Мартыненко. – М. : Медицина, 1988.
7. Болотина, Л.Р. Дошкольная педагогика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Л.Р.Болотина, С.П.Баранов, Т.С.Комарова. – М. : Академический Проект, 2005.

Анотація. Розглядається важливість формування у дітей бази знань і практичних навичок здорового способу життя, усвідомленої потреби в систематичних заняттях фізичною культурою. Вказуються особливості формування здорового способу життя у дітей дошкільного віку у ДНЗ. Визначається рівень ЗСЖ у дітей старшої групи.

Ключові слова: здоровий спосіб життя, дошкільники, вікові особливості, фізичний розвиток.

Аннотация. Рассматривается важность формирования у детей базы знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанной потребности в систематических занятиях физической культурой. Указываются особенности формирования здорового образа жизни у детей дошкольного возраста в ДООУ. Определяется его ЗОЖ у детей старшей группы.

Ключевые слова: здоровый способ жизни, дошкольники, возрастные особенности, физическое развитие.

Annotation. The importance of forming the database and practical skills of healthy lifestyle, realized need of regular physical exercises in children's minds is investigated. The features of forming healthy lifestyle of pre-schoolers in children educational facilities are indicated. The level of healthy lifestyle is measured amongst elder children groups.

Keywords: healthy lifestyle, preschoolers, age features, physical development.

Матеріали IV Всеукраїнської науково-практичної конференції, присвяченої 140-річчю з дня народження Івана Боберського « Проблеми формування здорового способу життя молоді». – Львів: Видавничий центр Львівського національного університету імені Івана Франка , 2013р., 196-200 с.